



モロヘイヤと しらすのチヂミ

ネバネバ食感～モロヘイヤレシピ③

モロヘイヤとしらすのチヂミ

材 料 (2人分)

モロヘイヤ(塩茹でする)
.....1/2袋(50g)
釜揚げしらす.....50g
ごま油.....大さじ1
プチトマト.....2個
★卵.....1個
★小麦粉.....60g
★片栗粉.....40g
★水.....100ml
★だしパック(中身)・ 小さじ1/4
※まるものだしパック使用
●しょうゆ・ごま油・お酢
.....各小さじ2
●白いりごま.....大さじ1
●ラー油.....お好みで

- 1 モロヘイヤはさっと塩茹でして水にとり、水気を絞りみじん切りにする。●のたれを混ぜ合わせる。
- 2 ボウルにモロヘイヤ・しらす・★を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②のタネを流し入れ、両面を中火できつね色になるまで焼く。
- 4 適宜切って皿に盛り、お好みで●のたれとプチトマトを添えてできあがり♪

コツ・ポイント

- モロヘイヤは塩茹でして後、水気をしっかり絞ってください。
- チヂミはごま油で揚げ焼き気味にするとカリッと焼けます。
- たれの味つけはお好みで調整してください。